

健康宣教对糖尿病患者病情的影响分析

邓冬梅

东莞常安医院 广东东莞 523000

摘要：目的：总结健康宣教对糖尿病患者病情控制效果的影响。方法：筛选 2018 年 1 月~2019 年 1 月我院收治的糖尿病患者 140 例并依照患者住院码单双数分为 2 组 (n=70)，分别接受常规健康宣教与持续健康宣教，比较两组患者病情控制效果差异。结果：经测定观察组患者随访 3 个月、随访 1 年后其空腹血糖水平、餐后 2h 血糖水平以及糖化血红蛋白浓度均低于对照组，结果分析具有统计学意义 ($P < 0.05$)。结论：全面持续的健康宣教对降低糖尿病患者血糖水平与糖化血红蛋白浓度均有非常积极的作用，持续时间较长，具有推广价值。

关键词：健康宣教；糖尿病；血糖水平

糖尿病作为临床极为常见的一种终身性、基础性和慢性疾病类型，其已经成为人们面临的最为严重的社会健康问题之一。根据相关统计结果显示^[1]：糖尿病在我国成年群体中的发病率已经超过 10%，患病人数超过 1.2 亿。同时基于糖尿病本身无法彻底根治的原因，由糖尿病迁延不愈而引发的各种相关性疾病对糖尿病患者的身体健康与生活质量造成了非常严重的损害。宣传教育是糖尿病患者综合治疗方案中一项非常重要的组成内容，本文将总结健康宣教对糖尿病患者病情控制效果的影响，具体如下：

1 资料与方法

1.1 临床资料

筛选 2018 年 1 月~2019 年 1 月我院收治的糖尿病患者 140 例并依照患者住院码单双数分为 2 组 (n=70)。观察组中男 36 例、女 34 例，平均年龄范围 (54.4±4.8) 岁，平均体质量 (57.6±6.2) kg；对照组中男 38 例、女 32 例，平均年龄范围 (54.2±4.9) 岁，平均体质量 (57.4±6.5) kg。2 组病例上述资料经统计学分析具有可比性 ($P > 0.05$)。

1.2 护理方法

对照组：接受常规健康宣教，包括糖尿病疾病讲解、血糖检测知识等，患者出院后建立微信群并定期在微信群中分享糖尿病健康知识，通过微信群了解患者血糖水平发展。

观察组：同时接受综合健康宣教，措施如下：

①以《中国糖尿病护理及教育指南》^[2]内容为基础制定糖尿病健康宣教内容，包括糖尿病疾病的基础知识、糖尿病患者的血糖管理要求与血糖自我监测技能、糖尿病的药物治疗方法及胰岛素治疗技术、糖尿病患者运动康复方案、糖尿病患者饮食治疗方案、糖尿病患者生活自我管理方法与并发症防治方案。护理人员要以此内容完成对糖尿病患者的全面健

康宣教。

②利用电话、微信等多种方式与患者进行密切交流，要求护理人员必须依照患者实际情况建立糖尿病患者个人健康管理档案，记录患者每次电话交流内容，定期记录患者血糖水平发展情况。同时根据患者血糖水平降低程度和提高程度采取针对性的健康宣教措施，指导患者在当前血糖水平下后续的血糖控制重点，根据患者的行为、饮食、运动、药物等对其进行优化引导，要求患者必须依照《中国糖尿病护理及教育指南》中的相关规定采取健康的自我管理措施。

③根据糖尿病患者健康宣教内容制定糖尿病知识考核问卷，针对患者住院前后血糖水平、饮食要求、运动锻炼、药物治疗、并发症预防等制定考核内容，了解患者住院期间对糖尿病知识的掌握情况。护理人员依照患者考核结果，为其制定后续健康宣教内容，引导患者更加全面、深入的掌握糖尿病健康知识。同时根据患者住院前后血糖水平的发展，引导患者信任健康知识的有效性和有益性，给予患者积极的心理支持以鼓励患者坚持做好自我管理。

两组患者均接受 1 年随访。

1.3 观察指标

测量患者健康宣教前、宣教 3 个月以及宣教 1 年后血糖水平差异。

1.4 统计学方法

采用 SPSS23.0 统计软件进行 χ^2 、t 检验，检验水准 $\alpha = 0.05$ 。

2 结果

经测定观察组患者随访 3 个月、随访 1 年后其空腹血糖水平、餐后 2h 血糖水平以及糖化血红蛋白浓度均低于对照组，结果分析具有统计学意义 ($P < 0.05$)。见表 1。

表 1 两组患者健康宣教效果对比 ($\bar{x} \pm s$, n=70)

时间	观察组			对照组		
	空腹血糖 (mmol/L)	餐后 2h 血糖 (mmol/L)	糖化血红蛋白 (%)	空腹血糖 (mmol/L)	餐后 2h 血糖 (mmol/L)	糖化血红蛋白 (%)
健康宣教前	13.4±2.1	16.8±2.5	10.2±1.1	13.2±2.0	16.9±2.6	10.5±1.1
健康宣教 3 月	5.2±0.8*	8.0±1.2*	6.1±1.0*	5.8±1.1	8.5±1.4	7.1±1.0
健康宣教 1 年	6.2±0.9*	7.1±1.1*	6.2±1.0*	7.5±1.2	10.1±2.4	8.5±1.0

注: 与对照组相比, * $P < 0.05$ 。

3 讨论

健康宣教对糖尿病患者血糖水平的控制效果已经得到社会各界的广泛认同^[3]。然而基于种种原因, 健康宣教对糖尿病患者病情的控制效果持续时间较短, 患者往往在较短的时间内取得较好的病情控制效果, 时间一长血糖水平却又呈现出逐渐上升的趋势。究其原因, 就在于一方面健康宣教的知识并不能与患者的病情变化实时匹配, 另一方面健康宣教往往只有一次, 患者很难长时间内保持对个人行为的有效管理。因此本次研究中通过建立患者个人档案、定期与患者进行访谈, 同时以《中国糖尿病护理及教育指南》的内容为基础编制糖尿病患者健康宣教方案, 有效提升糖尿病患者健康宣教内容的全面性、深入性、匹配性和持续性, 促使糖尿病患者在任意阶段均能了解到与自身病情相匹配的健康知识, 引导患者持续保持健康的个人行为并以此对患者病情实施更加有效的影响。最终本次研究结果中观察组患者 1 年后血糖水平与糖化血红蛋白浓度均低于对照组 ($P < 0.05$), 这一结果也

符合其他研究结论^[4]。充分证实全面持续的健康宣教对降低糖尿病患者血糖水平与糖化血红蛋白浓度均有非常积极的作用, 持续时间较长, 具有推广价值。

参考文献

- [1] 赵永红, 李纯芬, 向桂珍, 等. 连续性健康教育对初诊 2 型糖尿病患者血糖控制及行为改变的影响 [J]. 局解手术学杂志, 2015, 24 (6): 630-634.
- [2] 刘佳, 段鹏, 魏美林, 等. 微信群健康教育对初诊中青年糖尿病患者自我管理行为的影响研究 [J]. 重庆医学, 2016, 45 (29): 4172-4173.
- [3] 潘育敏, 潘丽霞. 目标导向性健康宣教措施对妊娠期糖尿病患者糖脂代谢及认知功能的影响 [J]. 中国妇幼保健, 2019, 34 (19): 36-38.
- [4] 齐欣, 杨晓凤. 健康宣教和护理干预对糖尿病患者生活质量的影响 [J]. 重庆医学, 2017, 11 (46): 393-394.